

## К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

*Аннотация:* Статья посвящена изучению особенностей копинг-механизмов в подростковом периоде. Для преодоления стресса, трудных ситуаций формируются копинг-механизмы, т. е. действия и поведенческие модели разрешения трудных ситуаций. Цель исследования – изучение особенностей копинг-механизмов у подростков. Эмпирическое исследование проведено в 2021 году на базе образовательных организаций Республики Марий Эл и Кировской области. Выборку составили 667 обучающихся 7–9 классов (322 мальчика и 345 девочек) 13–15 лет. Метод исследования – массовое скрининговое обследование. Для сбора данных использовался тест Э. Хейма (E. Heim), адаптированный в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством доктора медицинских наук профессора Л. И. Вассермана. Полученные результаты показали, что для преодоления стрессовых ситуаций подростки чаще всего используют адаптивные эмоциональные и относительно адаптивные поведенческие копинг-механизмы, реже остальных используют относительно адаптивные эмоциональные копинги. Девочки-подростки достоверно чаще мальчиков используют неадаптивные эмоциональные и поведенческие копинг-механизмы. Результаты проведенного исследования могут быть полезны при разработке рекомендаций, направленных на формирование конструктивного копинг-поведения подростков.

*Ключевые слова:* подросток, трудная ситуация, копинг-механизм, совладающее поведение.

## ON THE QUESTION OF THE FEATURES OF COPING MECHANISMS OF MODERN ADOLESCENTS

*Abstract:* The article is devoted to the study of the characteristics of coping mechanisms in adolescence. To overcome stress, difficult situations, coping mechanisms are formed, i. e. actions and behavioral models for resolving difficult situations. The purpose of the study is to study the characteristics of coping mechanisms in adolescents.

*An empirical study was conducted in 2021 on the basis of educational organizations of the Republic of Mari El and the Kirov region. The sample consisted of 667 students in grades 7–9 (322 boys and 345 girls) aged 13–15. The research method is a mass screening examination. To collect data, the E. Heim test (E. Heim), adapted in the laboratory of clinical psychology of the Psychoneurological Institute named after. V. M. Bekhterev, under the guidance of d.m.s. professor L. I. Wasserman. The results obtained showed that in order to overcome stressful situations, adolescents most often use adaptive emotional and relatively adaptive behavioral coping mechanisms, less often than others use relatively adaptive emotional coping mechanisms. Adolescent girls significantly more often than boys use maladaptive emotional and behavioral coping mechanisms. The results of the study can be useful in the development of recommendations aimed at the formation of constructive coping behavior of adolescents.*

**Keywords:** *adolescent, difficult situation, coping mechanism, coping behavior.*

### *Введение*

Ежедневно каждый человек сталкивается с трудностями. Стремительные изменения социальной среды принуждают искать свои формы поведения, которые позволяют легче преодолеть трудные ситуации. Особенно это значимо в подростковом возрасте, так как именно на данном этапе жизни происходит становление личности. Для подростков характерны беспокойство, противоречивость чувств, тревога, обучающиеся подросткового возраста эмоционально переживают изменения в своем окружении, реакции подростка носят неустойчивый и противоречивый характер. Одной из форм адаптации к трудностям является копинг-поведение.

Н. В. Образцова выявила, что в подростковом возрасте стратегии поведения изменчивы, не стабильны, она отмечает недостаточность личных ресурсов и навыков у подростков для выхода из критических ситуаций. Наиболее часто подростки прибегают к копингам «бегство-избегание» и «самоконтроль» [2].

По результатам исследования Н. А. Скворцова подростки используют относительно адаптивные поведенческие и непродуктивные копинги, редко

прибегают к адаптивным эмоциональным стратегиям преодоления. Используемые подростками копинг-механизмы избегания приводят к повышению индивидуальной чувствительности подростков к стрессам и становятся психологическими факторами риска дезадаптивного копинг-поведения [4].

Было выявлено, что 76,75% подростков используют копинг-стратегию «дистанцирование», уменьшая значимость ситуации, в сложных ситуациях подростки приспосабливаются к ней [5]. В стрессовых ситуациях подростки чаще всего используют поведенческие копинг-механизмы, реже – когнитивные и эмоциональные копинги [1]. Онуфриева В.В. и Константинова А.С. выявили, что в трудных жизненных ситуациях подростки часто прибегают к неконструктивному копинг-поведению [3].

Зарубежные ученые выявили следующие особенности копинг-поведения у современных подростков:

- в стрессовых ситуациях подростки часто прибегают к стратегии принятия, самоотвлечения и позитивного рефрейминга [7];

- по мере взросления подростков эмоциональный копинг и совладание с поиском поддержки снижается, позитивная когнитивная реструктуризация и избегание усиливается [8];

- стратегии изоляции, употребление ПАВ, поиск психологической помощи являются основными стратегиями преодоления трудных ситуаций обучающихся подросткового возраста [6].

Копинг-механизмы зависят от личностных особенностей, конкретной ситуации и степени сложности возникшей проблемы. Изучение копинг-механизмов подростков помогут выявить адекватные и неадекватные стратегии, снизить влияние трудных ситуаций и стресса на развитие обучающихся подросткового возраста.

### *Материалы и методы*

Объект исследования – копинг-механизмы обучающихся подросткового возраста.

Цель нашего исследования – изучение особенностей копинг-механизмов подростков.

Метод организации исследования – массовое скрининговое обследование.

Для сбора данных использовался тест Э. Хейма (E. Heim), адаптированный в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л. И. Вассермана.

Эмпирическое исследование проведено в 2021 году на базе 15 образовательных организаций Республики Марий Эл и 1 образовательной организации г. Советск Кировской области. Выборку эмпирического исследования составили 667 обучающихся 7–9 классов (322 мальчика и 345 девочек) 13–15 лет.

### *Результаты исследования и их обсуждение*

В ходе исследовательской работы были получены данные, представленные на рисунке 1, позволяющие охарактеризовать особенности копинг-механизмов обучающихся подросткового возраста.



Рис. 1. Копинг-механизмы обучающихся подросткового возраста (данные Теста Э. Хейма, в %)

Fig. 1. Coping mechanisms of adolescent students (E. Heim Test data, in %)

Анализ результатов показал, что среди эмоциональных копинг-механизмов чуть более половины обучающихся подросткового возраста (53,9%) используют адаптивные копинг-механизмы (из них 48,2% прибегают к копингу «оптимизм», копинг «протест» используют 5,7% подростков). К относительно адаптивным эмоциональным копинг-механизмам прибегают 16% подростков (из них 11,2%

используют копинг «эмоциональная разрядка», 4,8% подростков – «пассивная кооперация»). Подростки направлены на снятие напряжения, связанного с проблемами и на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Трое из десяти обучающиеся (30,1%) используют неадаптивные эмоциональные копинг-механизмы (к копингу «подавление эмоций» прибегают 18,7%, «покорность» применяют 4,5% обучающихся, практически одинаковое количество обучающихся используют копинг-механизм «агрессивность» 3,6% и «самообвинение» 3,3%). Данные подростки характеризуются состоянием эмоциональной подавленности, безнадежности, переживанием злости, возложением вины на себя и других.

Сравнительный анализ выраженности копинг-механизмов в зависимости от пола обучающихся (рисунок 2), показывает, что девочки-подростки чаще, чем мальчики, прибегают к неадаптивным и относительно неадаптивным эмоциональным копинг-механизмам.

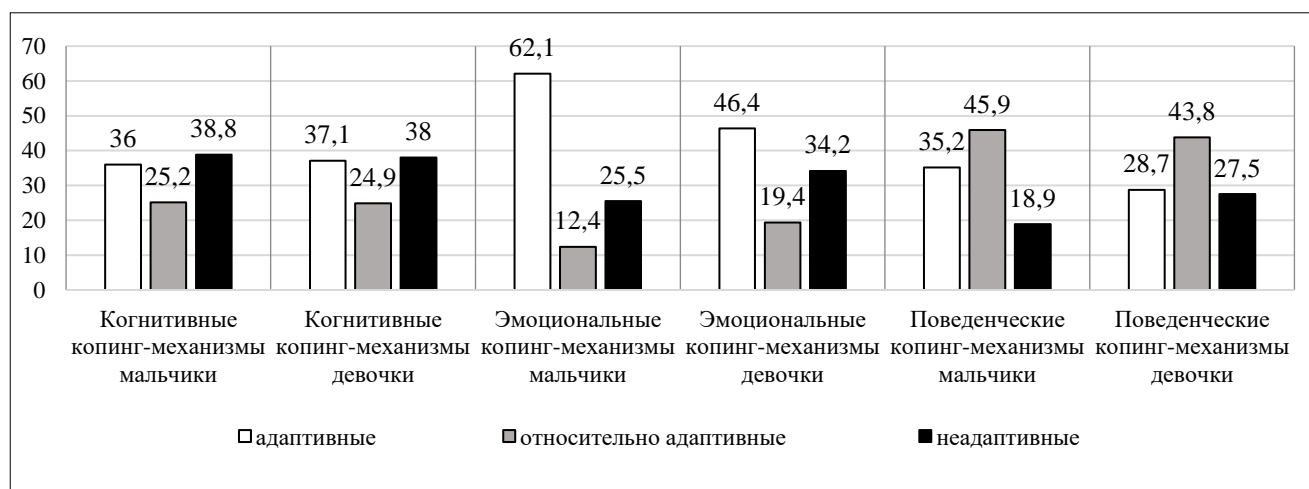


Рис. 2. Копинг-механизмы мальчиков и девочек (данные Теста Э. Хейма, в %)

Fig. 2. Coping mechanisms of boys and girls (E. Heim Test data, in %)

Применение непараметрического метода для определения достоверности различий выборок  $\varphi$  – критерий Фишера подтвердило различия мальчиков и девочек ( $\varphi=2.45$ ,  $\varphi^*_{0.01} \geq 2.31$ ). У девочек чаще, чем у мальчиков, при решении трудностей проявляется подавленное эмоциональное состояние.

Среди поведенческих копинг-механизмов относительно адаптивные копинги используют 44,9% подростков, которые склонны к отходу от решения

проблем (32,3% – «отвлечение», 6,4% – «компенсация» и 6,2% – «конструктивная активность»). Практически трое из десяти (31,7%) прибегают к адаптивным поведенческим копинг-механизмам, они умеют общаться, сотрудничать (13,4% – «альтруизм», 9,4% – «обращение», 8,9% – «сотрудничество»). При решении проблемных ситуаций подростки сотрудничают со значимыми для них людьми, предлагают поддержку и ищут ее в своем окружении. Неадаптивные поведенческие копинг-механизмы используют 23,4% опрошенных подростков (из них 14,9% обучающихся прибегают к копингу «отступление», «активное избегание» применяют 8,5%). Поведение подростков характеризуется избеганием негативных мыслей, пассивностью, изоляцией, уходом от активных интерперсональных контактов, отказом от решения проблемной ситуации. Девочки (27,5%) достоверно чаще мальчиков (18,9%) прибегают к неадаптивным поведенческим копинг-механизмам ( $\varphi = 2.63$ ,  $\varphi^* 0.01 \geq 2.31$ ).

Результаты исследования показывают, что среди когнитивных копинг-механизмов 38,4% подростков используют неадаптивные копинги (из которых 13,3% обучающихся применяют копинг «смирение», один из десяти (10,3%) использует «диссимуляцию», копинг-механизм «игнорирование» используют 8,1% ребят, к копингу «растерянность» приходят 6,7% подростков). Данные копинг-механизмы относятся к пассивным формам поведения с отказом от преодоления трудностей в связи с не верой в свои силы и интеллектуальные ресурсы. К адаптивным когнитивным копинг-механизмам прибегают 36,6% подростков, они анализируют возникшие трудности и возможные пути выхода из них (среди которых 15,1% применяют копинг «сохранение самообладания», к механизму «проблемный анализ» прибегают 14%, 7,5% ребят используют копинг-механизм «установка собственных ценностей»). Копинги проявляются в умении, не теряя контроля над собой, уважении себя и своего труда находить выходы сложной ситуации. Относительно адаптивные копинг-механизмы используют 25% опрошенных подростков (15,4% – «передача смысла», 5,4% – «относительность» и 4,2% – «религиозность»), поведение которых направленно на оценку трудностей, стойкость в вере при столкновении со сложными ситуациями. Различий

использования когнитивных копинг-механизмов в зависимости от пола не выявлено. Как девочки, так и мальчики довольно часто прибегают к неадаптивным («смирение», «диссимуляция», «игнорирование», «растерянность») и адаптивным («проблемный анализ», «установка собственной значимости», «сохранение самообладания») когнитивным копингам, реже используют относительно неадаптивные копинг механизмы («относительность», «передача смысла», «религиозность»).

### *Выводы*

Таким образом у опрошенных респондентов подросткового возраста преобладает использование адаптивных эмоциональных копинг-механизмов. Эмоциональное состояние подростков в стрессовых ситуациях сопровождается активным возмущением и протестом, что можно объяснить возрастными особенностями. Наши данные противоречат результатам исследования Скворцова Н.А., который пришел к выводу, что к адаптивным эмоциональным стратегиям преодоления подростки прибегают редко. Среди поведенческих копинг-механизмов чаще всего подростки используют относительно адаптивные поведенческие копинг-механизмы, трое из десяти – адаптивные копинг-механизмы. У опрошенных подростков среди когнитивных копинг-механизмов на первом месте неадаптивные копинги, на втором – адаптивные копинг-механизмы, каждый четвертый использует относительно адаптивные копинг-механизмы. Девочки-подростки достоверно чаще мальчиков в трудных ситуациях прибегают к неадаптивным эмоциональным и поведенческим копинг-механизмам.

Изучение особенностей копинг-механизмов подростков позволяет выявить использование адаптивных и неадаптивных стратегий выхода из сложных ситуаций, уменьшить отрицательное влияние негативных обстоятельств, трудностей личностного развития обучающихся подросткового возраста. Результаты исследования могут быть полезны для разработки рекомендаций, направленных на формирование конструктивного копинг-поведения подростков.

### *Список литературы*

1. Лукова М. С. Особенности совладающего поведения подростков / М. С. Лукова, Е. В. Перегудова // Модернизация образования: проблемы общего, среднего профессионального и высшего образования : материалы XXVI Рязанских педагогических чтений (Рязань, 22 марта 2019 года) / под общ. ред. Л. А. Байковой, Н. В. Мартишиной. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина, 2019. – С. 47–51.

2. Образцова Н. В. Выбор копинг-стратегий в подростковом возрасте / Н.В. Образцова // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества. Том 2. – 2020. – С. 73–77.

3. Онуфриева В. В. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте / В. В. Онуфриева, А. С. Константинова // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 701–703.

4. Скворцов Н. А. Основные копинг-стратегии поведения подростков / Н.А. Скворцов // Наука и образование в современном вузе: вектор развития. – 2022. – С. 256–258.

5. Усманова М. Н. Исследование копинг-стратегий подростков / М. Н. Усманова, Ш. Ш. Останов // *Psixologiya*. – 2019. – №4. – С. 23–28.

6. Addy N.D. Mental health difficulties, coping mechanisms and support systems among school-going adolescents in Ghana: A mixed-methods study / N.D. Addy, F. Agbozo, S. Runge-Ranzinger, P. Gryns // *PLoS One*. – 2021. – doi: 10.1371/journal.pone.0250424. PMID: 33886671; PMCID: PMC8062044.

7. Bourduge C. Lockdown Impact on Stress, Coping Strategies, and Substance Use in Teenagers / C. Bourduge, F. Teissedre, F. Morel, V. Flaudias, M. Izaute, G. Brousse // *Front Psychiatry*. – 2022. – doi: 10.3389/fpsy.2021.790704. PMID: 35126203; PMCID: PMC8813749.

8. Valiente C. Coping across the transition to adolescence: Evidence of interindividual consistency and mean-level change / C. Valiente, N. Eisenberg, R.A. Fabes, T.L. Spinrad, M.J Sulik // *The Journal of Early Adolescence*. – 2015. – 35 (7). – P. 947–965.



---

## References

1. Lukova, M. S., & Peregudova, E. V. (2019). Osobennosti sovladaiushchego povedeniia podrostkov. Modernizatsiia obrazovaniia: problemy obshchego, srednego professional'nogo i vysshego obrazovaniia : materialy KhKhVI Riazanskikh pedagogicheskikh chtenii (Riazan', 22 marta 2019 goda), 47-51. Esenina.

1. Obraztsova, N. V. (2020). Vybor koping-strategii v podrostkovom vozraste. Za nami budushchee, S. 73.

2. Onufrieva, V. V., & Konstantinova, A. S. (2016). Osobennosti koping-povedeniia v podrostkovom vozraste. Molodoi uchenyi, 6, 701-703.

3. Skvortsov, N. A. (2022). Osnovnye koping-strategii povedeniia podrostkov. Nauka i obrazovanie v sovremennom vuze, S. 256.

4. Usmanova, M. N., & Ostanov, Sh. Sh. (2019). Issledovanie koping-strategii podrostkov. Psixologiya, 4, 23-28.

5. Addy, N. D., Agbozo, F., Runge-Ranzinger, S., & Grys, P. (2021). Mental health difficulties, coping mechanisms and support systems among school-going adolescents in Ghana: A mixed-methods study. PLoS One. PMID: 33886671. doi:10.1371/journal.pone.0250424.

6. Bourduge, C., Teissedre, F., Morel, F., Flaudias, V., Izaute, M., & Brousse, G. (2022). Lockdown Impact on Stress, Coping Strategies, and Substance Use in Teenagers. Front Psychiatry. PMID: 35126203. doi:10.3389/fpsy.2021.790704.

7. Valiente, C., Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2015). Coping across the transition to adolescence: Evidence of interindividual consistency and mean-level change. The Journal of Early Adolescence, 35 (7), 947.

---

Пиркина Вера Григорьевна – аспирант, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», Йошкар-Ола, Российская Федерация.

Pirkin V. G. – graduate student, senior lecturer, FSBEI of HE "Mari State University", Yoshkar-Ola, Russian Federation.

Пиркина Вера Григорьевна – аспирант, аслă преподаватель ФГБОУ ВО «Çармăсла патшалăх университет», Йошкар-Ола, Российская Федерация.